267 CONSEILS POUR DEVENIR LE MEILLEUR COUP DE SA VIE



267 conseils pour devenir le meilleur coup de sa vie

« 267 conseils pour devenir le meilleur coup de sa vie »

d’indentification unique cachée et le propriétaire de chaque ebook peut ainsi être identifié.
De toutes les façons, je vous assure qu’une fois que vous aurez découvert les conseils et astuces de l’ebook, vous n’aurez pas envie que la terre entière s’en empare ! Au contraire, vous tiendrez à garder ce nouveau savoir pour vous.

SOMMAIRE

- **A propos de l'auteur** p 5
- **Jeux de mains** p 10
- **L'art du cunnilingus** p 29
- **Le coit : mode d'emploi** p 48
- **101 propositions indécentes** p 63
- **Bonnes adresses** p 91
- **Conclusion** p 92

A PROPOS DE L'AUTEUR

Eve.O, coach en sexualité aguerrie, s'est rendue compte que le manque de communication amène souvent à une ignorance totale des goûts sexuels de l'autre sexe.

Elle est devenue rédactrice d'articles et de chroniques sur le sexe sur de nombreux sites, dont artdeseduire.com.

A travers ses recherches, dont de nombreux entretiens avec des femmes à propos de leurs attentes en termes de sexe, elle a su tirer les bonnes conclusions.

Les hommes voudraient être de très bons coups, tandis que beaucoup de femmes simulent et n'osent pas dire qu'elles ne sont pas épanouies sexuellement.

Parce que de plus en plus d'hommes lui demandent de quelle façon ils pourraient assurer au lit, Eve.O s'est lancée dans l'écriture de cet ebook.

« 267 conseils pour devenir le meilleur coup de sa vie » n'est pas un ebook vide avec juste un titre qui donne envie.

C'est l'ebook que tous les hommes attendent : le guide d'utilisation du sexe féminin.

Que vous vouliez transformer la vie sexuelle de votre couple, ou devenir le célibataire dont toutes vanteront les prouesses sexuelles….

« 267 conseils pour devenir le meilleur coup de sa vie » est fait pour vous.

INTRODUCTION

Dans une époque où les femmes sont de plus en plus exigeantes sur le choix de leurs partenaires, il vaut mieux savoir comme leur faire plaisir.

Et, comme vous le savez : le plaisir féminin est mystérieux… La question qui revient donc très régulièrement est la suivante : « comment être un bon coup ? »

En effet, comment devenir cet homme qui fait fantasmer les femmes ? Celui qui les fait grimper au rideau de plaisir ? Celui qu'elles meurent d'envie de rappeler dès qu'il a franchi la porte, après une partie de jambes en l'air torride ? Celui dont elles vantent les prouesses sexuelles auprès des copines ? Celui qu'elles ne quittent jamais (car un tel amant est précieux !) ?

Vous avez sûrement du lire un paquet d'articles qui promettent de faire de vous une bête de sexe.

Mais ils sont en général écrits par des hommes, et donc ne vous aideront pas du tout à savoir ce dont rêvent les femmes au lit.

La sexualité féminine est mystérieuse pour qui n'y est pas initié. Même les séducteurs les plus chevronnés ne connaissent pas toutes les clés pour mener à coup sûr une femme jusqu'à l'orgasme.

C'est ici que cet eBook entre en jeu. Vous aviez toujours rêvé de conseils savamment coquins mais simples à mettre en pratique pour devenir un amant extraordinaire ? Je vous en livre 267 sur un plateau.

Vous ne trouverez pas ici un mode d'emploi car je ne prétends pas détenir la vérité absolue. Juste les conseils d'une femme qui a décidé de se servir de son expérience pour guider les hommes vers le Saint Graal : le plaisir féminin.

Cet ebook aidera ceux qui sont en couple à relancer leur vie sexuelle et à surprendre leur partenaire.

Les célibataires, quant à eux, pourront devenir les amants d'un soir dont toutes les femmes rêvent.

Oui, vous pouvez la faire trembler de plaisir. Oui, vous pouvez la rendre folle de désir. Oui, vous pouvez lui faire ce dont elle rêve mais qu'elle n'a jamais osé demander. Oui, vous pouvez être l'amant le plus entreprenant, audacieux et sensuel qu'elle n'ait jamais connu.

Il vous suffira de lire les 267 conseils de cet eBook pour vous en convaincre.

A lire seul ou en couple, cet eBook vous garantit de booster votre vie sexuelle et de comprendre enfin ce qu'aiment les femmes et ce dont elles ont besoin pour être comblées.

Alors, prêt à pénétrer le secret bien gardé de la sexualité féminine ?

JEUX DE MAINS

1. Les caresses et les baisers sont essentiels pour apprivoiser le corps de l'autre. On pense souvent - à tort - que les caresses ne sont utiles que lors des préliminaires. Mais c'est faux.
Les femmes ont besoin d'être touchées, caressées, et que l'on s'occupe d'elles régulièrement, et pas uniquement pendant l'acte.

2. Sans raison, habituez-vous à caresser et embrasser souvent votre femme. Sans raison, car cela contribue à érotiser son corps, et à lui donner confiance en elle et en sa séduction. Et une femme qui se sent sexy aura davantage envie de sexe.

3. Il existe une multitude de baisers différents. La pression, l'intention, l'ouverture des lèvres sont autant de facteurs qui changent votre baiser. Utilisez ce délicieux moyen de communication pour lui faire passer des messages sans dire un mot.

4. Assurez-vous d'avoir toujours une haleine fraîche avant de l'embrasser. Si vous n'avez pas de dentifrice sous la main, croquez dans un fruit.

5. Le café, le chocolat et le tabac donnent en quelques minutes une haleine atroce. Si vous ne pouvez pas vous brosser les dents après en avoir consommé, prévoyez toujours des pastilles à la menthe extra forte.

6. Il n'est pas très agréable d'être caressée par des mains rugueuses. Une fois par semaine, gommez vos mains avec du gros sel mélangé à de l'huile d'olive. Frottez vigoureusement puis rincez à l'eau tiède. Elles deviendront des machines à caresses, et rendront folle votre compagne.

7. Les femmes aiment en général les massages doux et sensuels. N'appuyez pas trop fort et ne faites pas de mouvements saccadés. Vos mains doivent glisser doucement à la surface de sa peau.

8. Utilisez le maximum de peau pour la masser, enduisez vos avant bras d'huile, et utilisez-les comme un prolongement de vos mains lors du massage. Plus il y a de peau au contact de la sienne, plus le massage est agréable car les points de pression se multiplient. (cf p91 pour les huiles)

9. Choisissez une bonne huile : elle ne doit ni chauffer, ni pelucher, ni être trop grasse ou au parfum entêtant. Malheureusement il est très difficile de s'en rendre compte en magasin, il faut donc essayer jusqu'à trouver celle qui vous convient parfaitement. Une bonne huile est la garantie de multiples jeux érotiques. (cf p 91 pour les huiles)

10. Si vous avez des crampes après de longues minutes de massage, prévoyez un appareil de massage pour vous reposer les mains. Vous pouvez également continuer à masser avec vos pieds, vos avants-bras, vos cuisses.... Soyez imaginatif !

11. Bandez-lui les yeux, puis écrivez sur son dos des mots imaginaires avec la pulpe de votre doigt. Elle devra deviner ce que vous écrivez. Ce jeu est très excitant, surtout si vous écrivez des mots coquins, mais en plus l'effleurement donne de délicieux frissons.

12. Tentez le body body : enduisez-vous d'huile et massez-la avec votre corps tout entier. Cela semble délicat au premier abord, mais en réalité, c'est incroyablement sensuel. Commencez un body-body, et elle ne résistera pas plus de quelques minutes avant de vous sauter dessus. (cf p 91)

13. Après la douche, offrez-lui un massage sensuel des pieds. N'hésitez pas à lécher ses orteils en la regardant dans les yeux. Non ce n'est pas dégueulasse ! Les pieds sont des endroits extrêmement sensibles, totalement oubliés des jeux érotiques. Appuyez fermement votre paume sur la plante de ses pieds et massez circulairement pour une détente maximale.

14. Testez les huiles comestibles, incolores et au goût délicatement sucré. Dessinez un parcours invisible que vous effacerez du bout de la langue. Bien entendu, votre

devoir est de nettoyer intégralement son corps de toute trace après.
C'est d'ailleurs la partie la plus excitante de ce jeu érotique. (cf p 91)

15. Faites de la douche un véritable préliminaire. Lavez-la intégralement, doucement, en n'oubliant aucune partie. Pour finir en beauté, massez-lui les cheveux. Placez vos doigts bien écartés et appuyez la pulpe des doigts en effectuant des petits cercles. Cette sensation d'abandon est un prélude parfait à du sexe intense.

16. Mettez-la sur le ventre, et pendant plusieurs minutes, effleurez son dos et ses fesses avec la pulpe de vos doigts, pour l'électriser. Utilisez le bout de vos doigts pour décrire des trajets aléatoires. Intensifiez vos mouvements, puis recommencez à l'effleurer.

17. Si vous avez des ongles, passez-les délicatement sur son dos et ses fesses durant les préliminaires. Vous pouvez utiliser le plat de l'ongle ou sa tranche pour des sensations différentes.

18. Utilisez votre langue sur ses lobes d'oreille et le creux de son cou, beaucoup de femmes y sont très réactives. Attention : ne mettez pas votre langue dans son oreille, mais explorez-en le contour en vous attardant sur les lobes. Pour cela, utilisez la pointe de votre langue.

19. On n'y pense pas souvent, mais les cheveux peuvent être utilisés durant les préliminaires. Jouez avec ses cheveux, faites-les passer délicatement entre vos doigts.

20. Pendant un massage n'oubliez pas le visage. Les paupières, les tempes et le cou sont très sensibles. Allongez-la sur le dos, et installez-vous à genoux derrière sa tête. Vous aurez alors une position idéale pour vous occuper de son cou et de son visage, sans oublier de masser son cuir chevelu au passage.

21. Certaines femmes adorent la sensation du suçon. Faites-les à un endroit peu visible : les épaules, le creux des genoux, les poignets... Par pitié, ne vous jetez pas sur son cou si vous avez dépassé les années lycée. Dans tous les cas, évitez de mettre les dents et amenez y un maximum de sensualité.

22. Placez votre main sur la sienne pendant qu'elle vous caresse, vous pourrez ainsi la guider et elle vous en sera reconnaissante. Demandez-lui de faire pareil. Vous sentirez

quelles sont ses zones érogènes et celles qui la laissent indifférente. Une femme aime se sentir écoutée, particulièrement en ce qui concerne son plaisir.

23. Massez-lui le cou et la poitrine en la chevauchant. Approchez innocemment votre sexe le plus près possible du sien, puis remontez. Bien évidemment, continuez à la masser comme si vous n'aviez rien remarqué. Au bout de quelques minutes, elle devrait être folle de désir. Vous pouvez également le faire lorsqu'elle est sur le dos, en vous installant au niveau de ses cuisses, votre sexe devrait ainsi caresser ses fesses lorsque vous ferez des mouvements amples.

24. Pour toucher son sexe, humidifiez toujours vos mains, les muqueuses vaginales sont extrêmement sensibles. Le contact avec une peau sèche peut donc être très douloureux. Un peu de salive suffira largement.

25. Après plusieurs mois ou années de relation, les baisers ont tendance à s'espacer. Ne laissez pas la routine s'installer. Embrassez-la régulièrement et passionnément. Les baisers sont, de plus, un très puissant excitant.

26. Osez les baisers dans des lieux souvent délaissés. Les plis des genoux, les chevilles, les coudes... De nombreuses zones érogènes sont oubliées! Alors apprenez à redécouvrir son corps et à offrir au moindre centimètre de peau des caresses!

27. Les oreilles, la nuque et le cou son des zones très innervées. De légères pressions avec la pulpe des doigts ou la langue déclencheront peu à peu l'excitation. De légères succions (pas des suçons) provoqueront des sensations délicieuses dans ces endroits.

28. Les tétons sont une zone très sensible, léchez-les délicatement pour les sentir se durcir dans votre bouche. Effleurez-les pour la sentir frissonner. Faites attention à vos dents, et guettez ses réactions, certaines femmes n'aiment pas du tout que l'on approche cette zone.

29. Faites-vous un long massage mutuel de tout le corps, puis découvrez les joies du sexe avec le corps recouvert d'huile. Pour profiter pleinement de ce moment, recouvrez le lit d'un drap qui servira à éponger toute cette huile (cf p 91).

30. N'oubliez pas les jambes. Les cuisses particulièrement sont une partie où les femmes sont friandes de massage. Effleurez-les du bout des doigts en remontant doucement vers son entrejambe. Passez près de son sexe l'air de rien, puis redescendez vers ses cuisses. Et continuez.

31. Les plumes sont un accessoire très intéressant pour les préliminaires. Essayez différentes textures : les dures, les duveteuses, les douces... Ecrivez avec la tige et effacez ces mots virtuels d'un coup de plume. Caressez doucement ses seins, remontez le long de son dos pour finir sur son cou. (cf p 91 pour les accessoires)

32. Certaines femmes ont le fantasme de surprendre leur homme en train de se masturber. Si vous pensez que cela pourrait lui plaire, préparez-lui une petite surprise. Attendez-la dans la chambre, nu, en vous caressant, et laissez-vous surprendre. Lorsqu’elle entrera, soutenez son regard.

33. Après un long massage, une fois qu'elle sera électrisée par vos caresses, et pas avant, commencez à vous intéresser à son sexe. Cela sera alors une obsession. L'attente et l'excitation l’auront inondée.

34. Caressez-lui longuement les fesses, un endroit doux et très sensible aux caresses. Passez très près de son sexe, effleurez-le sans le toucher vraiment, éloignez-vous puis revenez... rendez-la folle!

35. Atteignez son sexe, mais caressez-le d'abord comme une banale partie du corps. Votre indifférence alliée à la douceur des caresses achèvera de faire monter la pression et le désir de votre partenaire.

36. Lorsque vous la caressez, n'oubliez pas ses seins, ils sont une zone érogène à part entière : manipulez-les très délicatement, massez-les doucement, caressez-les, faites-les rouler entre vos mains.

37. Caressez son sexe à travers ses sous-vêtements jusqu'à ce qu'elle vous supplie de la déshabiller. Pour cela commencez par effleurer la zone. Puis tracez les contours de son sexe sur le tissu. Enfin, frottez doucement vos doigts à l'emplacement du clitoris.

38. Allez passer vos mains sous l'eau brûlante avant de la caresser. Le but n'est pas de la brûler, mais de diffuser une agréable sensation de chaleur dans tout son corps. Vous pouvez également mettre du lubrifiant sur vos mains puis les frotter l'une contre l'autre pour donner de la chaleur.

39. Ne mettez pas le lubrifiant directement sur son sexe. Il est plus excitant d'enduire vos mains puis de la caresser. Vous pouvez aussi mettre du lubrifiant sur votre membre, puis le passer comme un tube sur le sien.

40. La salive fera un très bon lubrifiant naturel. Léchez sensuellement les doigts d'une main puis passez-les sur son sexe, pendant que vous répétez l'opération avec l'autre main. Ce sera beaucoup plus sensuel que de cracher directement dans vos mains ou sur son sexe.

41. Demandez-lui de vous montrer comment elle se masturbe, chaque femme aime un type de pression et de technique différents, et vous ne pouvez pas le deviner. Si elle n'ose pas s'adonner à cette pratique devant vous, proposez-lui de le faire en même temps qu'elle. Ainsi, vous apprendrez à deux, tout en vous délectant du spectacle.

42. Le sexe féminin comprend son vagin, le clitoris et les lèvres. Ces dernières sont très souvent oubliées. Pensez à les prendre entre vos doigts, à les faire rouler, à les caresser, elles sont également très sensibles!

43. Variez les gestes et la vitesse, En essayant de vous occuper de tout son sexe, pas seulement du clitoris. Là encore il est nécessaire de savoir ce qu'elle aime. « Doigter » une femme peut, malgré son nom, se faire sans introduire un seul doigt.

44. N'hésitez pas à utiliser vos deux mains, et à tester de nombreuses techniques en n'oubliant pas d'être à l'écoute de ses réactions. L'expression de son visage, ses soupirs, la crispation de ses mains et sa respiration sont autant d'indicateurs à observer pour juger de son degré de plaisir.

45. Le sexe féminin étant composé de muqueuses, il est très important que vos mains soient très propres avant de le toucher. Sinon, vous risquerez de lui refiler mycoses ou infections. Vous pouvez prévoir près du lit un désinfectant pour mains.

46. L'effleurage : cela consiste à passer délicatement un doigt sur ses lèvres entrouvertes. Tout d'abord, effleurez juste, puis appuyez légèrement jusqu'à sentir l'humidité, et continuez à effleurer.

47. Le doigtage. Méfiez-vous, beaucoup de femmes détestent ; car mal fait, c'est très désagréable. Il faut y aller de manière douce et sensuelle. Commencez par un doigt, et allez-y lentement. Ne prenez pas votre doigt pour un pénis en mode marteau piqueur. Si elle semble apprécier, vous pouvez ajouter progressivement un autre doigt...puis deux.

48. Pendant le doigtage, votre pouce doit titiller doucement son clitoris. C'est le secret d'un doigtage réussi.

49. Le point G se situe à quelques centimètres de l'entrée du vagin. Il forme une petite bosse et est une zone extrêmement sensible. Pour l'atteindre, la position idéale est de rentrer votre index, et de faire le mouvement de « viens-la » en repliant les deux dernières phalanges. Avec un peu d'entraînement, vous devriez y arriver.

50. Le clitoris doit être manipulé avec beaucoup de délicatesse. Il est protégé dans un petit capuchon au travers duquel vous pouvez le manipuler. Faites-le rouler entre votre pouce et votre index, posez votre index dessus et faites un mouvement circulaire de plus en plus rapide.

51. Elle ne mouille pas? Ce n'est pas un gage infaillible de plaisir. Certaines femmes sont plus « sèches » que d'autres. Ce n'est absolument pas grave. Du lubrifiant ou un petit cunnilingus, et le tour sera joué.

52. Gardez à l'esprit que le plaisir féminin met en général plus de temps à venir que pour un homme. Soyez patient, variez vos mouvements, et n'oubliez pas de continuer à l'embrasser.

53. Certaines femmes adorent le contact de matières douces avec leur sexe : soie, velours, fourrure, faites des essais pour savoir ce qui lui plait. Vous pouvez par exemple lui bander les yeux, puis passer un échantillon sur tout son corps pour finir par son sexe, et lui demander de reconnaître les matières.

L’ART DU CUNNILINGUS

54. Le cunnilingus est une histoire de goût. Il existe une multitude de techniques. Pour savoir ce qui plait à une femme, le meilleur moyen est de le lui demander. Est-ce qu'elle préfère la douceur, le sauvage, un rythme lent ou rapide? Avec la main ou sans?

55. Faites très attention à vos dents. Le moindre contact avec son sexe, et particulièrement le clitoris, peut être extrêmement douloureux. Evitez donc de mordiller, ce n'est pas du tout agréable.

56. Ne commencez pas directement en vous jetant sur son sexe, ce serait trop facile.
Embrassez et léchez ses seins, son bas ventre, ses cuisses, avant d'enfin vous intéresser à son sexe.

57. Si vous êtes dégoûté par les poils et que cela ne vous donne pas envie de descendre plus bas, dites-lui, elle comprendra, ou bien introduisez un rasage mutuel du sexe comme un préliminaire.

58. Dans un premier temps, utilisez uniquement votre langue pour humidifier au maximum la zone.

59. Si elle est allongée sur le dos, placez vos mains ou un coussin sous ses fesses pour la surélever et ainsi avoir une position idéale.

60. Ne soufflez jamais dans le vagin ! C'est très désagréable, et surtout dangereux car des bulles d'air peuvent passer dans le sang.

61. N'essayez pas à tout prix d'aller le plus loin possible, votre langue n'est pas un pénis! Ce qui est très agréable, c'est la flexibilité. Explorez le moindre recoin de ses lèvres et de son clitoris.

62. Votre langue doit courir le long de son sexe, pour l'humidifier et effectuer des pressions. Testez différentes possibilités : parcourez son sexe avec des coups furtifs. Enveloppez-le entièrement en posant votre langue à plat ; lapez comme une glace, faites tourner son clitoris autour de l'extrémité de votre langue.

63. Essayez de varier les techniques sans donner une cadence épileptique. Tout doit s'enchaîner pour l'amener doucement vers l'orgasme. Soyez attentif aux indications qu'elle vous donnera malgré elle. Les contractions de son sexe, les spasmes dans ses jambes… Interprétez ces signes pour savoir comment enchaîner vos mouvements.

64. Si vous avez des crampes, utilisez un peu vos doigts et léchez juste son clitoris. La crampe à la mâchoire est un grand classique lorsque l'on fait un cunnilingus très « actif» c'est plutôt bon signe, et plus vous en ferez, moins vous aurez de crampe.

65. De temps à autre, regardez-la droit dans les yeux tout en donnant de petits coups de langue sur son sexe... c'est incroyablement excitant.
Nul besoin de prendre un regard d'acteur porno. Le simple fait de vous voir prendre du plaisir avec son sexe suffira à faire décoller son imaginaire.

66. Utilisez la technique du V. Placez vos doigts en position de V, posez sur son sexe, paume vers ses fesses, et vous obtenez la délimitation exacte des zones dont il faut vous occuper pour un cunnilingus.

67. Lorsque vous aurez assimilé ce qui la rend folle, amenez-la au bord de l'extase, puis ralentissez le rythme et ainsi de suite. L'orgasme final sera incroyable! Cela demande une grande maîtrise, et une parfaite connaissance de sa partenaire. Mais si vous y parvenez, c'est que vous êtes arrivé à un niveau d'exception pour cette partenaire!

68. Lorsqu'elle sera proche de l'orgasme, elle pourra avoir tendance à resserrer les jambes ou à vous dire d'arrêter. N'en faites rien! Allez jusqu'à l'orgasme, vous pourrez lui en offrir un autre quelques minutes plus tard. C'est la magie de l'orgasme féminin.

69. Tant que vous êtes dans la salle de bain, proposez-lui de lui raser les poils pubiens.
Si elle n'a pas peur, occupez-vous également de ses lèvres (celles du sexe). Faites-le avec beaucoup de douceur et

finissez le travail par un cunnilingus, elle mérite bien une récompense, et quoi de plus agréable qu'un cunnilingus sans poil!

70. Un bonbon fort à la menthe décuple les sensations lors d'un cunnilingus... En effet la menthe garde son effet de fraîcheur au contact des muqueuses et du clitoris.
Gardez-les également près du lit pour les matins difficiles.

71. Elle est trop fatiguée pour faire l'amour? Proposez-lui de ne pas bouger et occupez-vous uniquement de son plaisir. Cela devrait la réveiller en quelques minutes.

72. Demandez-lui de poser une main sur votre tête et de vous guider, vous pourrez savoir ainsi en direct si ce que vous faites lui convient et ce qu'elle veut.

73. Un cunnilingus peut durer de 2 à 30 minutes, Si vous en avez assez, remontez pour commencer les choses sérieuses. Un petit « J'ai très envie de toi » devrait suffire pour en finir avec le sexe oral.

74. Si l'odeur et le goût de la cyprine vous dérangent, vous pouvez lui offrir un cunnilingus sous l'eau, dans la douche, c'est très agréable et sans odeur!

75. Evitez de vous poser en anti cunnilingus. Il est très déroutant et angoissant de se dire que son partenaire n'aime pas son sexe.

76. Tentez la technique de l'apnée : ne respirez plus par le nez, vous devriez déjà passer au travers de la plupart des effluves.

77. Vous avez un poil coincé? Retirez-le délicatement et ne lui faites pas remarquer. Ce n'est pas la peine de l'embarrasser.

78. Dernière technique pour le goût : utilisez un lubrifiant comestible aromatisé, qui pourra masquer une partie du goût. Faites attention car la combinaison peut parfois être pire que l'original.

79. Evitez le cunnilingus durant les quelques jours qui suivent ses règles, car ses sécrétions seront épaisses et peu agréables.

80. Arrêtez le cunnilingus dès qu'elle arrive à l'orgasme, car le clitoris deviendra alors très sensible, et la moindre caresse pourra être douloureuse.

81. Certaines femmes n'aiment pas qu'on les embrasse directement après le cunnilingus, laissez-la faire le premier geste pour vous embrasser. Si elle n'aime vraiment pas, vous pouvez aussi vous laver les dents juste après.

82. Pour un cunnilingus sucré, donnez 12h avant à votre chérie de l'ananas, du melon, des kiwis ou des framboises.
L'alcool, les fruits de mer, et certains légumes donnent en revanche un goût beaucoup plus salé et âcre.

83. Profitez d'un moment où elle est occupée : au téléphone, en train de ranger, en train de lire... pour lui offrir un cunnilingus surprise. Le but étant qu'elle continue ce qu'elle est en train de faire pendant que vous vous occupez d'elle.

84. Vous pouvez allier vos forces à un vibromasseur que vous sortirez pendant le cunnilingus. Ses vibrations et votre langue devraient l'amener au 7ème ciel.

85. Gardez toujours vos ongles courts et bien limés.

86. Si vous voyez le cunnilingus comme un acte de domination de la femme : dites-vous bien que vous seul êtes maître à bord. Vous décidez quand et comment elle aura du plaisir. Le cunnilingus peut également être vu comme un abandon total de sa part entre vos mains expertes.

87. Pour éviter de vous étouffer si elle bouge trop le bassin, placez vos mains en anneau autour de ses cuisses, ce qui vous permettra de limiter les gestes incontrôlés.

88. Ne vous contentez pas d'une seule position, il y a de nombreuses variantes qui donneront du piment et vous permettront d'explorer de nouveaux "angles d'attaque". Voici quelques exemples :

89. Le travailleur : elle est debout et vous êtes à genoux devant elle. Cette position est très excitante pour elle, mais peut provoquer chez vous de fortes crampes au cou car l'angle n'est pas idéal.

90. L'endormie : elle est allongée sur le dos et vous êtes à plat ventre ou accroupi entre ses jambes. Agréable sur le début, cette position peut être rapidement inconfortable et provoquer des crampes au cou et au dos. Pour elle, cette position est celle qui permet de se laisser complètement aller.

91. La dominante : Elle est en position de levrette au bord du lit, et vous êtes à genoux par terre. Cette position procure des sensations nouvelles pour elle car l'angle est inversé. Vous avez accès facilement à tout son sexe, voire même à son anus pour une feuille de rose.

92. 1% des femmes sont dites « fontaines » c'est à dire qu'elles éjaculent au moment de l'orgasme. Cela peut être très surprenant, surtout lors d’un cunnilingus, mais ce n’est que de l’eau ! Voilà, vous êtes prévenu.

93. Pendant l'acte, stoppez la pénétration pour lui offrir un cunnilingus, elle ne s'y attendra pas, et sera délicieusement surprise.

94. Le meilleur cunnilingus du monde sera un cauchemar si elle sent que vous n'y prenez pas de plaisir. Le sexe oral c'est avant tout le plaisir d'en donner à l'autre. Une femme sentira si vous essayez d'aller le plus vite possible pour en finir.

95. Un cunnilingus, c'est du mental! Il faut être endurant et performant. Mais le jeu en vaut les longues minutes passées!

96. Voici une technique très efficace pour le cunnilingus : l'alphabet. Comme son nom l'indique, il s'agit de tracer les lettres de l'alphabet avec le bout de votre langue. Cela permet de couvrir presque tous les recoins !

97. Pendant un cunnilingus, explorez le périnée, qui est la zone entre le vagin et l'anus. Exercez de légères pressions. Peu de

femmes sont très ouvertes au fait de pouvoir prendre du plaisir par des zones proches de l'anus. Le tabou persiste, mais il ne tient qu'à vous de lui montrer en douceur qu'elle peut être agréablement surprise.

98. Entraînez-vous à mettre un préservatif pendant le cunnilingus. Cela vous évitera le moment de gêne de l'enfilage, et surtout de perdre du temps au moment de remonter.

99. Pendant le cunnilingus, arrêtez-vous et soufflez délicatement sur le clitoris. La sensation de froid après la chaleur la fera frissonner

100. Essayez la version dite japonaise : un bol de glaçons, un bol de thé brûlant, et alternez bouche glacée et bouche brûlante sur son sexe. Certaines filles détestent....

d'autres sont très excitées par ces sensations opposées.

101. Pour vous occuper des lèvres, vous pouvez les prendre complètement en bouche et les sucer légèrement, ou bien les prendre dans votre main et exercer de légères pressions.

102. Si vous le sentez prêt, humidifiez un doigt et titillez son anus. Il est impératif d'avoir les mains très propres et les ongles impeccablement limés.

103. Si elle se bloque dès que vous approchez de son anus. N'insistez pas, vous risqueriez de la braquer encore plus.

104. Si au contraire elle y prend du plaisir, vous pourrez essayer d'introduire un doigt lubrifié, en y allant très très doucement.

105. Elle apprécie toujours? Lancez-vous dans la fameuse feuille de rose, appelé aussi anulingus. Il nécessite une hygiène irréprochable et est idéal après la douche. Vous découvrirez que l'anus est très sensible!

106. Offrez lui un réveil en douceur avec un cunnilingus servi au lit. Si elle a le sommeil un peu lourd, vous pourrez assister à tout un panel de gémissements de délices durant son sommeil.

107. Le secret d'un cunnilingus réussi, c'est la douceur et la gradation. Elle doit être dévorée par l'envie que vous continuiez et que vous alliez encore plus loin. Commencez très doucement, pour montrer peu à peu l'étendue de vos talents.

108. Lorsque vous serez en bas, soyez très attentif à ses réactions. Des soupirs de satisfaction ne veulent pas vous dire de changer de technique, mais au contraire de continuer exactement ce que vous faites!

109. Soyez patient. Si vous arrivez à faire durer le cunnilingus jusqu'à ce qu'elle vous supplie d'arrêter, vous avez tout gagné.

110. Si le cunnilingus ne vous excite pas particulièrement et que vous avez peur de

ne pas être assez dur au moment de remonter, utilisez une main pour vous masturber.

111. Vous pouvez utiliser toutes sortes de choses pour enduire son sexe, attention à tout ce qui est très collant, trop épicé ou écœurant. Le nutella ou le miel par exemple ne sont pas l'idéal à cet endroit. Privilégiez la crème chantilly, le champagne ou l'huile comestible.

112. Le 69 demande beaucoup de concentration car il faut pendre du plaisir tout en faisant attention à ce que l'on fait. Cependant il procure une sensation d'ivresse délicieuse, un abandon contrôlé et réciproque.

113. Selon vos tailles respectives trouvez la position - vous ou elle au dessus - qui vous est la plus confortable. Rien de pire que d'être coincé et de devoir vous tordre le cou pour atteindre 1cm de son sexe au prix de nombreuses contorsions.

114. Au dessus, vous aurez normalement beaucoup moins d'amplitude pour manœuvrer. Concentrez-vous sur son clitoris. Si vous êtes en dessous, utilisez toujours une main pour le clitoris et l'autre pour la maintenir dans le bon angle.

115. Le 69, très excitant, ne dure en général pas très longtemps. Amusez-vous à l'amener au bord de l'orgasme.

LE COIT : MODE D'EMPLOI

116. Trouvez un juste milieu entre la mono-position et le zapping intempestif. 2 ou 3 positions sont une bonne moyenne pour un coït.

117. Attendez toujours qu'elle soit très excitée avant de la pénétrer. L'idéal serait que ce soit elle qui vous implore de le faire.

118. Lorsque vous êtes au dessus, placez votre sexe sur ses lèvres (celles du bas) et entrez juste d'1 centimètre. Continuez à la pénétrer très très doucement, puis rentrez votre sexe d'un coup. Elle en défaillira de plaisir.

119. Au début, gardez un rythme lent que vous accélérerez petit à petit. Il est très important qu'il y ait une montée.

120. Orientez votre bassin et les mouvements pour une pénétration plus ou moins profonde. Dans tous les cas, oubliez le marteau piqueur.

121. Une technique efficace consiste à arrêter de bouger et de décrire de petits cercles avec votre bassin. Redoutable.

122. Si, comme 80% des femmes, elle est clitoridienne, elle pourrait commencer à titiller elle-même son clitoris durant la pénétration. Ne le prenez pas mal et profitez-en pour prendre le relais.

123. Si elle ne sait pas comment s'y prendre, guidez-la, soyez doux, attentionné, et à l'écoute de son corps.

124. Parlez. Ce n’est pas forcément évident lorsque l’on n’en a pas l’habitude, mais parler pendant l’acte est très agréable. Dirigez-la, faites-lui part de votre plaisir. Attention à ne pas tomber dans l’extrême inverse : commenter chaque geste ! Quelques phrases bien choisies suffiront.

125. Prenez le dessus. Renversez-la, chevauchez-la, maintenez-lui les poignets, bref, dominez-la. L'image de l'homme dominant est un fantasme très répandu chez les femmes. Profitez-en.

126. Votre bassin est très important, car ses mouvements définissent les zones où vos sexes se toucheront. Dans chaque position, essayez de tourner, onduler, agiter votre bassin, afin de voir quelles sensations lui plaisent le plus.

127. Si vous n'êtes pas adepte des gémissements, montrez-lui que vous aimez en griffant son dos, mordillant sa nuque ou en agrippant ses fesses.

128. Lorsque vous ressortez complètement de son sexe pour mieux y re-rentrer, faites très attention à ne pas rater l'entrée et "couder" votre engin. C'est extrêmement douloureux.

129. Adeptes du missionnaire, un rien peut tout changer! Placez un coussin sous ses reins et croisez ses jambes autour de vous. La pénétration n'en sera que plus profonde

130. Lorsqu'elle vous chevauche, Prenez un de ses doigts dans votre bouche et sucez-le en rythme.

131. Si vous n’aimez pas son rythme ou ses mouvements, guidez-la, prenez ses hanches à deux mains et indiquez-lui ce que vous aimeriez.

132. Il arrive dans certaines positions - notamment la levrette - que se produise un « pet de foune ». Les filles sont très gênées par cela, alors riez en pour dédramatiser la situation.

133. La position la plus stimulante pour le clitoris est le missionnaire inversé, à savoir elle allongée sur vous. Votre pubis frotte son clitoris pendant que vous la pénétrez. Essayez, c'est la position la plus efficace pour les clitoridiennes.

134. L'eau fait partir la lubrification naturelle. Pour un bain crapuleux, rajoutez quelques gouttes d'huile.

135. Le meilleure position pour la douche est qu'elle se cambre au maximum, dos à vous et mains contre la paroi, vous la pénétrerez par derrière et aurez ainsi un libre accès à ses seins et à son clitoris.

136. Pendant l'acte, alternez les caresses douces et celles beaucoup plus fermes. Vous devez accompagner son corps en permanence.

137. N'oubliez surtout pas de l'embrasser, de la mordiller, c'est un puissant excitant !

138. Faites attention à continuer de la caresser, et pas uniquement sa poitrine, ses fesses ou son clitoris. Elle ne doit pas se sentir réduite à un corps. Le bas du dos, le cou et les épaules sont des zones sur lesquelles des caresses auront une connotation plus « tendre ».

139. Lorsque vous sentez qu'elle va jouir, intensifiez les mouvements pour l'amener jusqu'à l'orgasme.

140. Les femmes aiment savoir lorsque vous prenez du plaisir. Si vous avez du mal à vous lâcher, entraînez-vous lorsqu'elle n'est pas là. Dites-vous bien qu'il est très dur de savoir si ce que l'on fait en terme de sexe est bien si l'on n'a aucun retour de la personne en face.

141. Si vous sentez que vous allez venir, et que c'est beaucoup trop tôt, il existe quelques techniques pour arriver à retenir le moment fatidique.

142. La pause : Convenez ensemble d'un mot, par exemple « doucement », qui voudra dire que vous avez besoin de faire une courte pause. Arrêtez de bouger le temps de bien respirer et de faire redescendre votre plaisir.

143. La pause améliorée : descendez pour un cuni. Elle sera folle de plaisir. Voici comment prolonger l'acte et faire descendre la température très discrètement.

144. La technique du sioux : appuyez sur votre périnée (zone entre l'anus et les testicules). Si le timing est bon, cela vous donnera quelques minutes en plus.

145. Le zapping. Changez tout simplement de position pour une qui vous stimule moins. La levrette et l'amazone (elle sur vous) sont très excitantes. En général le missionnaire est une bonne solution pour souffler un peu.

146. N'exagérez pas. Mieux vaut être honnête et garder les cris pour l'orgasme du siècle. En règle générale, l'amplification ou la simulation sont une très mauvaise chose. Si vous n'avez pas beaucoup de plaisir, expliquez-lui ce que vous aimez.

147. Si vous jouissez avant elle, il serait très mal vu de vous retirer pour vous mettre en position "dodo". Elle a le droit à son plaisir également. C'est ce qui fera toute la différence entre un bon amant et un homme qui pense surtout à son plaisir.

148. L’idéal dans ce cas est donc de finir par un cunnilingus. Vous ne devriez pas en avoir pour très longtemps avant de la voir atteindre l’orgasme.

149. Lorsque vous sentez qu'elle est proche de l'orgasme, titillez une dernière fois son clitoris tout en la plaquant contre vous pour une pénétration plus profonde.

150. Pour déclencher un super orgasme, arrêtez vos mouvements dès que vous sentez qu'elle va venir. Puis recommencez doucement. Si vous faites cela plusieurs fois de suite, l'orgasme sera décuplé.

151. Les cheveux sont très érotiques. Si elle a un peu de longueur, n'hésitez pas à les empoigner à pleine main durant l'acte.

152. Variez les plaisirs avec les préservatifs, essayez les nervurés, les perlés et les ultra fins. Intégrez-les complètement comme objets de plaisir et non plus comme une corvée. Je ne conseille pas particulièrement les préservatifs aromatisés, car leur goût est parfois franchement répugnant.

153. Utilisez les variantes de la levrette. Cambrez-la au maximum en mettant sa tête sur le lit. La pénétration sera encore plus profonde. Attention si vous êtes très bien pourvu, cette position peut faire mal.

154. Toujours en levrette, inversez les rôles : vous ne devez plus bouger et c'est elle qui mène le jeu. Inhabituel, mais terriblement excitant.

155. Lorsque vous êtes épuisés, la cuillère est la position qui demande le moins d'efforts. Tous deux allongés sur le côté, vous n'avez qu'à bouger doucement le bassin.

156. Pour la sodomie, parlez-en longuement avec elle et attendez qu'elle soit vraiment prête; ce n'est pas le genre de pratique qui se fait au hasard.

157. Surtout, ne jamais « tenter » le coup pour voir sa réaction, elle pourrait très mal le prendre et se sentir agressée ou forcée.

158. Assurez-vous de mettre beaucoup de lubrifiant avant une sodomie, et détendez-la au maximum avec les doigts et la langue.

159. Pour la sodomie, privilégiez une position dans laquelle elle peut diriger : la levrette, ou bien l'amazone. Elle se sentira ainsi plus en confiance et redoutera moins la douleur puisqu'elle pourra la contrôler.

160. Allez y très doucement, surtout ne forcez pas. Demandez-lui de vous guider et de vous indiquer ce qu'elle ressent.

161. Mettez un préservatif pour plus de glisse, et changez-en impérativement si vous continuez le rapport après la sodomie.

162. Après le sexe, ne vous relevez pas dans la seconde pour aller vous doucher ou vous nettoyer. Accordez-lui quelques moments dans vos bras.

163. Profitez-en pour parler avec elle. Si elle a fait quelque chose qui vous a beaucoup plu, dites-lui, et inversement.

164. C'est aussi le moment idéal pour lui demander ce qu'elle aimerait que vous lui fassiez la prochaine fois!

165. Vous venez de finir une partie de jambes en l'air et elle a encore envie de vous? Expliquez-lui que vous avez envie d'elle, mais besoin d'un peu de temps pour vous « recharger ».

166. N'utilisez jamais le sexe comme moyen de pression en cas de dispute. Vous lui donneriez une valeur marchande alors qu'il ne doit être que prétexte au plaisir.

167. Faites-la frissonner en prenant un glaçon dans votre bouche quelques secondes avant vos jeux de langue. Demandez-lui ensuite de vous réchauffer. Plus coquin : vous pouvez insérer un glaçon dans son sexe. La sensation sera surprenante mais très agréable.

168. Mettez votre alarme 20 minutes avant pour commencer la journée par du sexe au réveil. Le meilleur moyen d'être de bonne humeur au saut du lit.

169. Masturbez-vous l'un en face de l'autre. L'excitation va monter en flèche. Cela sera également un bon moyen d'apprendre à mieux connaître vos corps et vos habitudes respectives.

170. Faites l'amour sans utiliser une seule fois vos mains. Sensations et fous rires garantis. Cela demande beaucoup d'imagination, et vous pourriez être agréablement surpris!

171. Attachez-lui les pieds et les mains, et utilisez-la ! Puis inversez les rôles. Lorsque l'on a confiance en son partenaire, s'abandonner totalement est la plus belle preuve que l'on puisse lui offrir.

172. Jouez aux jeux de rôle : chacun définit son personnage, et pendant toute la soirée, vous ne serez plus "vous". Vous pouvez définir les scénarios à l'infini : l'infirmière et le patient, la pauvre et le prince, la prostituée et son client, le mari et la maîtresse....

173. Le principe du jeu de rôle est de ne jamais sortir de son rôle. Cela nécessite de bien préparer le scénario. Choisissez les noms, le lieu, ce qu'il se passera.... laissez libre cours à votre imagination.

174. Si vous prenez goût aux scénarios, écrivez chacun vos idées et placez-les dans une boîte. Vous procéderez à un tirage au sort chaque semaine. Le gagnant verra son scénario réalisé le soir même.

175. Si vous souhaitez mettre du piment dans vos ébats, glissez-lui à l'oreille une phrase cochonne (pas vulgaire) et observez sa réaction. Bien entendu prenez un air totalement innocent.

176. Prenez le temps de lui dire exactement quelles sont les choses qui vous rendent fou...et celles que vous n’aimez pas trop. Vous pouvez par exemple programmer des cours particuliers. Vous faites le professeur et lui montrez les exercices qu'elle doit reproduire. Une façon ludique d'aborder le sexe.

177. Faites monter la température en buvant un thé brûlant (pour éviter l'haleine caféinée). Utilisez alors votre langue ainsi réchauffée pour laisser une trace brûlante sur sa peau et l'embraser de désir.

178. Accrochez un miroir près de votre lit et adonnez-vous à une bonne levrette, en la regardant dans le miroir. Garantie torride ! Et cela marche aussi avec la fellation et les autres positions. Bref, investissez dans un miroir.

179. Vous avez un jardin ? Une balançoire est un objet fortement sexuel. Vous trouverez de nombreuses façons de l'utiliser.

180. Jetez régulièrement vos sous-vêtements défectueux. Rien de moins sexy qu'un caleçon troué ou à l'élastique détendu. Investissez dans des dessous classiques et sobres.

181. Prenez en secret des cours de strip-tease et offrez-lui un spectacle explosif. A l'occasion de son anniversaire par exemple.

182. La lumière bleue donne une atmosphère sensuelle et une peau magnifique... pensez-y près du lit. Une simple ampoule ou un abat jour bien choisi feront l'affaire.

183. Une femme a besoin d'être détendue pour être ouverte au sexe. Lorsqu'elle rentre d'une journée stressante, faites-lui couler un bain puis faites-lui un massage, elle sera alors beaucoup plus ouverte aux propositions coquines.

184. Quelque chose ne vous a pas plu? N'attendez pas des semaines, dites-lui tout de suite après. Expliquez-lui calmement et donnez-lui des indications sur ce que vous aimez.

185. Congelez des raisins. Ils feront l'accessoire d'un jeu sexuel idéal. Caressez ses tétons et son sexe… Faites-les courir sur sa peau... et croquez-les lorsqu'ils ne vous servent plus et qu'ils sont décongelés. Un précieux petit secret!

186. Débarrassez-vous de votre lit grinçant. On ne se rend pas compte à quel point cela peut être un frein aux ébats.

187. Le lit idéal pour le sexe est le lit à barreaux, qui permet l'utilisation facile des liens, menottes et tout un tas d'autres objets.

188. Ne visez pas à tout prix l'orgasme simultané, c'est très rare, laissez-vous porter par votre plaisir. Il vaut mieux profiter chacun de l'orgasme de l'autre plutôt que de courir après quelque chose de trop rare qui n'apporte pas grand chose.

189. Procurez-vous une carte de votre ville, et marquez les endroits où vous avez fait l'amour. Le but du jeu est d'obtenir un

maximum de nouvelles marques. Chaque semaine, programmez vos trajets!

190. Votre machine à laver fait un bruit d'enfer? Elle sera un parfait accessoire pour une séance de sexe sauvage.

191. Au cinéma, emmenez une fine couverture pour vous camoufler, et masturbez-la discrètement. Les lieux publics sont toujours très excitants.

192. Classique mais toujours aussi excitant : l'ascenseur que vous aurez coincé entre deux étages. Evitez tout de même avec un ascenseur très fréquenté et aux heures de pointe! Privilégiez le début de soirée.

193. Rejoignez-la au bureau pour "déjeuner" et offrez-vous un 13-14h torride, dans la voiture, les toilettes ou son bureau.

194. Un parking vide est un endroit qui peut être glauque, mais aussi extrêmement excitant, notamment en levrette sur un capot.

195. Notez tous les endroits ou vous voulez faire l'amour. Mettez-les dans un pot, et tirez un papier par semaine.

196. Eteignez toujours les téléphones avant de faire l'amour. Rien de tel pour casser l'ambiance. Si vous aviez oublié, surtout ne répondez pas, vous enverriez le message « cette personne est plus importante que toi »

197. N'ayez pas peur de dire ce que vous ressentez sur le moment "J'aime quand tu me fais cela, j'en ai des frissons" ou au contraire "Ce n'est pas très agréable". La communication vous permettra de vous connaître parfaitement

198. Regardez-la en entrouvrant délicatement vos lèvres et en les humectant… Une véritable invitation au plaisir. Pour aller plus loin, prenez l'un de ses doigts et portez-le à votre bouche.

199. Le jazz semble être la musique la plus excitante pour faire l'amour. Ressortez donc Louis Amstrong! Evitez en tout cas le classique, la techno ou la variété. Testez différentes ambiances et prévoyez des playlists pour éviter les mauvaises surprises.

200. Rejoignez-la dans la douche vêtu d'une chemise au tissu très fin, de couleur claire. Laissez l'eau faire le reste.

201. Tracez un chemin entre votre nombril et votre sexe, en chocolat, alcool ou chantilly, selon les goûts de madame, et invitez-la à suivre ce chemin de sa langue.

202. Faites faire un gode aux mensurations de votre sexe, ainsi elle pensera à vous même en votre absence.

203. Dessinez sur votre corps un parcours et des instructions. « Lécher par ici » « Suivre ce chemin jusqu'au dolmen du plaisir » etc...

204. Donnez une nouvelle utilité à son soutien-gorge : il fera office de menottes improvisées pour immobiliser les poignets de votre partenaire

205. Placez des "kit sexe" dans tous les lieux potentiellement utiles : la voiture, la salle de bain, la cabane dans le jardin... Vous pouvez y mettre des préservatifs, du lubrifiant, des pastilles de menthe forte, de l'huile de massage...

206. Enduisez un petit morceau de votre corps de miel, et demandez-lui de le trouver uniquement à l'aide de sa langue

207. Un rocking chair recèle un potentiel sexuel très fort... pensez-y avant de vider votre grenier aux encombrants.

208. Si il fait froid dehors et que vous êtes en voiture, trouvez un endroit isolé, arrêtez-vous et faites l'amour au chaud sur le capot.

209. Vous aimez les risques? Tentez l'amour à la fenêtre, de préférence dans une rue fréquentée.

210. Si vous souhaitez mettre beaucoup de piment dans votre couple, emmenez-la dans un club échangiste. Regardez les autres couples, et rentrez chez vous lui faire l'amour sauvagement.

211. Surprenez-la avec des sex toys ou des gadgets pour varier les plaisirs : le gode est un peu agressif, mais testez les anneaux vibrants, menottes, jeux de société érotiques... innovez!

212. Achetez de la littérature érotique et lisez-lui à haute voix les meilleurs passages avant de vous coucher. Vous pouvez aussi acheter le magazine *Union* et lire à haute voix les témoignages des lecteurs.

213. Pour déclencher une montée d'adrénaline, promenez-vous un soir nus sous des manteaux. Découvrez le sexe sous une porte cochère.

214. Vous manquez d'imagination? Achetez un kama sutra en vidéo et amusez-vous à reproduire en direct les positions.

215. Lorsque la météo est très mauvaise, emmenez-la en week-end. Passez deux jours à l'hôte à faire l'amour. Rien de tel pour se ressourcer et retrouver la passion.

216. Amusez-vous à faire l'amour lorsque vous ne devez absolument pas être entendus : chez les beaux-parents, avec un invité dans le salon...

217. Donnez-lui rendez-vous dans une chambre d'hôtel, et faites comme si vous ne vous connaissiez pas. Le fantasme de l'inconnu n'est pas un mythe!

218. Oubliez quelquefois de mettre une chemise, et promenez-vous torse nu. Si vous avez quelques travaux de bricolage à faire, c'est encore mieux.

219. Glissez des photos ou des textes érotiques dans ses poches, son portefeuille, son agenda, son sac à main...

220. Faîtes monter l'excitation avec une chasse au trésor improvisée. Laissez négligemment un mot griffonné lui indiquant d'ouvrir le frigo (ou autre) si elle a envie de sexe. A l'endroit indiqué, laissez votre chemise, ainsi que le lieu du prochain indice. Faites durer le jeu de longues minutes en l'envoyant dans de nombreux endroits. Lorsqu'elle trouvera l'ultime mot lui donnant l'ordre de vous rejoindre pour avoir sa récompense, elle sera très excitée.

221. Les escaliers sont un lieu très intéressant pour les ébats. Ils permettent de multiples positions, alors ne vous privez pas.

222. Faites très attention à ne pas reproduire des attitudes de films porno : grosses fessées, insultes... très peu de femmes apprécient.

223. Attendez-la, nu sur votre lit, couvert de pétales.

224. Modernisez le jeu de la bouteille. Le principe ? Celui qui est désigné par la bouteille enlève un vêtement. Le premier qui finit nu doit exécuter un gage érotique.

225. Jouez à action vérité version sexe. Cela permettra de poser des questions crues et ainsi d'en apprendre plus sur votre partenaire... au milieu de gages voluptueux.

226. Dans un endroit public, glissez-lui à l'oreille ce que vous aimeriez lui faire, là tout de suite, et laissez la température monter.

227. Vous êtes séparés quelques temps (voyages, obligations professionnelles)? Notez chacun vos fantasmes sur un carnet. Lorsque vous vous retrouvez, lisez vos fantasmes à haute voix.

228. Beaucoup de couples ont le fantasme de se filmer pendant l'amour. En réalité, l'amour devant une caméra est excitant... se regarder après l'est en général nettement moins.

229. Plus original : enregistrez juste le son de vos ébats, puis envoyez-lui le lendemain par mail.

230. Demandez-lui de vous accompagner pour du shopping, et entraînez-la dans votre cabine pour une séance de chaud-ping.

Privilégiez les grandes enseignes plutôt que les petites boutiques, vous passerez ainsi inaperçus.

231. Tentez le cinéma coquin : trouvez une séance en semaine d'un film d'auteur en polonais non sous-titré, et offrez-vous une projection privée... et torride.

232. Le train et l'avion sont des lieux sexuels idéaux : commencez pas quelques caresses, puis rendez-vous dans les toilettes. La position idéale dans ces endroits étroits est alors qu'elle soit debout dos à vous, bien cambrée, et que vous la preniez par derrière.

233. Dites-lui que vous avez un cadeau pour elle, et laissez-la découvrir votre sexe entouré par un joli noeud de tissu

234. Appelez-la au travail en vous faisant passer pour quelqu'un d'autre, juste pour lui glisser quelques phrases érotiques.

235. Enlevez la télé de la chambre! Ou bien laissez tourner en fond un film érotique. La télévision est le pire tue l'amour qui existe. Elle rompt la communication et fait baisser la libido.

236. Donnez-lui des "bons pour" : un massage, un cunnilingus, une nuit d'hôtel... À elle de les utiliser lorsqu'elle le voudra.

237. Pour votre prochain voyage en train, privilégiez le train couchette pour retrouver le plaisir d'être des ados en infraction.

238. Ne faites pas toujours l'amour nus. De temps à autre, descendez juste votre pantalon, remontez sa jupe et laissez-vous aller à un quickie tout habillés

239. Prenez l'habitude de dormir nus. Le contact des peaux durant la nuit échauffe les sens et donne des réveils explosifs.

240. En revanche, ne vous promenez pas nus en permanence. Il faut que la nudité ne devienne pas banale. De plus, la suggestion est souvent plus excitante que la nudité intégrale.

241. Le fantasme de l'uniforme est très répandu. Procurez-vous un costume de marin, de pompier ou de groom, et observez le résultat.

242. Tentez de vous déshabiller mutuellement uniquement avec les dents.

243. Préparez le repas et servez-le à votre chérie sur vous. L'entrée sur le torse, le plat sur le ventre, et le dessert un peu plus bas...

244. Regardez la télévision avec elle. Dès que les publicités démarrent, déshabillez-vous et excitez-la, puis redevenez concentré devant le film.

245. Si elle rentre tard, attendez-la nu sur le lit, avec une pancarte "A volonté" et en faisant semblant de dormir.

246. Mettez de l'huile phosphorescente sur votre corps, et attendez-la dans le noir.

247. Proposez-lui de l'amener à l'orgasme en utilisant uniquement votre langue. Beaucoup moins facile que cela peut paraître.

248. Envoyez-lui au travail des récits érotiques de ce que vous voulez lui faire le soir même. Vous pouvez pour cela vous créer une boite mail spéciale, ou bien les envoyer par texto.

249. Prenez une douche ensemble. Sans vous toucher, en utilisant uniquement le jet d'eau pour vous exciter.

250. Trouvez pour votre chambre des draps qui invitent à la débauche. On laisse tomber le blanc pour tenter le rouge ou le noir.

251. La cuisine offre tout un panel de possibilités : assis sur le plan de travail, couché sur la table, debout dans l'embrasure de la porte....

252. Au restaurant, partez aux toilettes puis envoyez-lui un message lui demandant de venir vous rejoindre... C'est encore plus excitant lorsque vous dînez avec plusieurs autres personnes.

253. Envoyez-lui des photos sexy de vous lorsqu'elle est au travail, et demandez-lui de faire de même.

254. Bandez-lui les yeux, puis présentez-lui une partie de votre corps à embrasser... elle doit deviner laquelle.

255. Accueillez-la nu et masqué. Vous ajouterez une dimension de jeu et de mystère au sexe. Elle pourrait même se lâcher comme jamais.

256. Achetez un livre de kamasutra, essayez toutes les positions et notez à côté vos commentaires. Chacun pourra savoir ce qu'en pense l'autre.

257. Masturbez-vous quelques minutes avant son retour, sans aller jusqu'au bout. L'excitation sera à son comble lorsqu'elle rentrera : une manière parfaite pour lui faire oublier son stress

258. Réapprenez à séduire sans en avoir l'air. En sortant de la douche, ne vous habillez pas directement. Baladez-vous une serviette négligemment enroulée autour de votre taille, et flânez devant elle.

259. Bandez-lui les yeux, et emmenez-la dans un endroit que vous aurez aménagé : une forêt, une chambre d'hôtel ou un parc…Faites l'amour, puis rebandez-lui les yeux pour la raccompagner. Cet endroit restera totalement hors du temps et de l'espace.

260. Si vous n'habitez pas ensemble, venez la rejoindre en pleine nuit, et avant de sonner déshabillez-vous entièrement sur le pas de sa porte (vérifiez bien avant si tout est calme dans le voisinage)

261. Pendant un dîner de famille où vous êtes avec elle, envoyez-lui un texto incroyablement chaud accompagné d'une photo témoignant de votre degré d'excitation (que vous aurez évidemment prise avant). Observez le rouge lui monter aux joues.

262. Enregistrez-vous lui lisant une nouvelle érotique. Et mettez ce nouveau morceau discrètement dans sa playlist.

263. Recouvrez le sol d'un grand drap blanc, puis, à l'aide de peinture à l'eau, enduisez-vous chacun le corps d'une couleur différente avant de faire l'amour. Un bon moyen de fabriquer sa propre peinture érotique.

265. Investissez dans un bon appareil photo numérique, avec retardateur, et réalisez de belles séries de photo érotiques à deux.

266. Ecrivez chacun la liste de vos envies les plus inavouables, et échangez les listes. Vous aurez ainsi une source d'inspiration au plus près des attentes de votre partenaire.

267. Faites-lui lire cet ebook. Elle pourra ainsi cocher ses propositions préférées.

BONNES ADRESSES

Sites internet

www.mencorner.com
Rubrique « plaisir » : Huiles de massage et kits plaisir.

www.lilouplaisir.com
Huiles de massage comestibles, accessoires coquins….

Marques

Cloneboy
Propose un kit pour mouler soi-même son pénis et fabriquer un sextoy sur mesure

Kamasutra
Gamme très complètes de produits de massages de bonne qualité

CONCLUSION

Avec ces 267 conseils, vous avez toutes les cartes en main pour devenir un amant extraordinaire, l'amant que les femmes ont toujours attendu. Essayez de mettre en pratique ces astuces le plus souvent possible et vous pourrez enfin arriver à faire la différence entre plaisir réel et simulation !

Ces 267 conseils sont basés sur mon expérience de femme, c'est ce qui distingue cet eBook des autres, écrits par des hommes qui prétendent tout savoir de notre sexualité. Mais qui connaît mieux le plaisir féminin que les femmes elles-mêmes ? Personne.

C'est pourquoi suivre les conseils de cet eBook vous assure de rendre les femmes toujours plus folles de désir et de plaisir. A vous de les utiliser judicieusement, vous verrez rapidement que vous ne laisserez pas indifférent et que vous deviendrez cet homme dont les femmes ne peuvent plus se passer !

Qu’est-ce que vous faites encore là ? Allez mettre tous ces conseils en pratique !

Eve.O